

****==ZUMOS PRENSADOS EN FRÍO==****

- ☒ 1 - ****Rojo****
 - ☐ Regular €3,50
 - ☐ Ingredientes para 240 ml
 - ☐ 1/4 Remolacha (tamaño mediano) 50g
 - ☐ 1 Manzana 200g
 - ☐ 1 Naranja 100g + 20g = 120g
 - ☐ 1/2 Lima 20g
 - ☐ Jengibre extra 3g
 - ☐ Aloe Vera extra a gusto del cliente
 - ☐ Maxi €4,50
 - ☐ Ingredientes para 360 ml
 - ☐ 1/2 Remolacha (tamaño mediano) 80g
 - ☐ 1,5 Manzanas 280g
 - ☐ 1,5 Naranjas 150g 140g
 - ☐ 1 Lima 30g
 - ☐ Jengibre extra 5g
 - ☐ Aloe Vera extra a gusto del cliente
 - ☐ Procedimiento
 - ☐ cortar las naranjas, las manzanas y la lima en 4/8 trozos
 - ☐ cortar la remolacha en rodajas finas
 - ☐ empezar con las manzanas, alternar todo, terminar con la manzana o la naranja
- ☒ 2 - ****Verdissimo****
 - ☐ Regular €3,50
 - ☐ Ingredientes para 240 ml
 - ☐ 2 hojas
 - ☐ acelga > 50g
 - ☐ kale o
 - ☐ espinacas
 - ☐ 2 manzanas 250g
 - ☐ 1/2 limón 10g
 - ☐ 5 hojas de hierbabuena
 - ☐ Maxi €4,50
 - ☐ Ingredientes para 360 ml
 - ☐ 3 hojas ^{solo} hojas
 - ☐ acelga 36g 100g (con tallo)
 - ☐ kale o 14g 10g
 - ☐ espinacas
 - ☐ 3 manzanas 375g 432g
 - ☐ 1 limón 35g 45g
 - ☐ 7 hojas de menta 3g
 - ☐ Procedimiento
 - ☐ Picar todas las hojas
 - ☐ Cortar el limón y las manzanas en 4/8 trozos
 - ☐ Manzana primero, luego alternar todo, terminar con manzana o limón
- ☐ 3 - ****Verde****
 - ☐ Regular €3,50
 - ☐ Ingredientes para 240 ml
 - ☐ 1/2 calabacín 110g bajar... mejor 90g?
 - ☐ 1 manzana 196g
 - ☐ 1/2 limón 22g
 - ☐ 3 ramitas de berros 20g
 - ☐ 2 ramitas de perejil 4g
 - ☐ Maxi €4,50

- ☐ Ingredientes para 360 ml
 - ☐ 1 calabacín
 - ☐ 2 manzanas
 - ☐ 1 limón
 - ☐ 5 ramitas de berros
 - ☐ 3 ramitas de perejil
- Procedimiento
 - ☐ cortar el calabacín en rodajas
 - ☐ picar las hojas y los berros
 - ☐ cortar las manzanas y el limón en 4/8 trozos
 - ☐ empezar con la manzana, alternar todo, terminar con la manzana o el limón

- ☒ 4 - ****ACE****

- ☐ Regular €3,50
 - ☐ Ingredientes para 240 ml
 - ☐ 2 naranjas 175g
 - ☐ 2 zanahorias medianas 125g
 - ☐ 1/4 limón 25g
 - ☐ extra 1 rodaja fina de jengibre
- ☐ Maxi €4,50
 - ☐ Ingredientes para 360 ml
 - ☐ 3 naranjas 200g
 - ☐ 3 zanahorias medianas ~~148g~~ 245g
 - ☐ 1/2 limón 60g
 - ☐ extra 1 rodaja fina de jengibre
- ☐ Procedimiento
 - ☐ cortar las naranjas y los limones en 4/8 trozos
 - ☐ cortar la zanahoria en rodajas finas
 - ☐ empezar con la naranja, alternar todo, terminar con la naranja

- ☒ 5 - ****Violeta****

- ☐ Regular €3,50
 - ☐ Ingredientes para 240 ml
 - ☐ 1 rodaja de 1 cm de col morada 150g
 - ☐ 1 manzana 200g
 - ☐ 5 hojas de menta 2g ~ 1g
 - ☐ 1/4 de limón 20g
- ☐ Maxi €4,50
 - ☐ Ingredientes para 360 ml
 - ☐ 1 rodaja de 1,5 cm de col morada 250g
 - ☐ 2 manzanas 300g
 - ☐ 7 hojas de menta 2g
 - ☐ 1/2 limón 35g
- ☐ Procedimiento
 - ☐ cortar el limón y las manzanas en 4/8 trozos
 - ☐ trocear la col y las hojas de menta
 - ☐ empezar con la manzana, alternar todo, terminar con la manzana

- ☒ 6 - ****Blanco****

- ☐ Regular €3,50
 - ☐ Ingredientes para 240 ml
 - ☐ 1/2 hinojo mediano 68g
 - ☐ 1 zanahoria mediana 64g
 - ☐ 1 manzana 270g
 - ☐ 1 rodaja de jengibre al gusto del cliente 4g
- ☐ Maxi €4,50
 - ☐ Ingredientes para 360 ml

- ☐ 1 hinojo mediano + 86g $\Rightarrow$ 174g
- ☐ 2 zanahorias medianas ~~45g~~ + 50g $\Rightarrow$ 114g
- ☐ 1,5 manzana ~~200g~~ + 34g $\Rightarrow$ 304g
- ☐ 1 rodaja de jengibre al gusto del cliente + 1g $\Rightarrow$ 5g
- ☐ Procedimiento
 - ☐ cortar la manzana en 4/8 trozos
 - ☐ cortar la zanahoria en rodajas finas
 - ☐ picar el hinojo
 - ☐ empezar con la manzana, alternar todo, terminar con la manzana

- ☒ 7 - **Aromatizado**

- ☐ Regular €3,50
 - ☐ Ingredientes para 240 ml
 - ☐ 1 pera 130g
 - ☐ 1 manzana ~~200g~~ 130g
 - ☐ 1/2 lima 25g
 - ☐ 1/2 cucharadita de canela < 1g
- ☐ Maxi €4,50
 - ☐ Ingredientes para 360 ml 360g
 - ☐ 1 pera + 95g $\Rightarrow$ 225g
 - ☐ 1,5 manzanas + 34g $\Rightarrow$ 164g
 - ☐ 1 lima + 14g $\Rightarrow$ 40g
 - ☐ 1/2 cucharadita de canela < 1g
- ☐ Procedimiento
 - ☐ cortar todo en 4/8 trozos
 - ☐ empezar con la manzana, alternar todo, terminar con la manzana o la lima
 - ☐ añadir la canela por encima, con un colador a malla fina, justo antes de servir

- ☒ 8 - **Amarillo**

- ☐ Regular €3,50
 - ☐ Ingredientes para 240 ml
 - ☐ 1 naranja ~~117g~~ 144g
 - ☐ 1 zanahoria 57g
 - ☐ papaya: el equivalente a 1 naranjas 104g
 - ☐ extra 1 rodaja fina de jengibre
- ☐ Maxi €4,50
 - ☐ Ingredientes para 360 ml
 - ☐ papaya: el equivalente a 2 naranjas + 64g $\Rightarrow$ 160g
 - ☐ 2 naranjas + ~~180g~~ $\Rightarrow$ ~~244g~~ 234g 174g
 - ☐ 1 zanahoria + 30g $\Rightarrow$ 87g
 - ☐ extra 1 rodaja fina de jengibre
- ☐ Procedimiento
 - ☐ cortar las naranjas en 4/8 trozos
 - ☐ pelar y cortar la papaya en trozos pequeños
 - ☐ cortar la zanahoria en rodajas finas
 - ☐ empezar con la papaya y pasarla 2 veces, alternar todo, terminar con la naranja

- ☒ 9 - **Platanito**

- ☐ Regular €3,50
 - ☐ Ingredientes para 240 ml
 - ☐ 1 naranja ~~200g~~ (zumo)
 - ☐ 1 plátano 75g $\rightarrow$ 150g (zumo)
 - ☐ 1/4 limón
- ☐ Maxi €4,50
 - ☐ Ingredientes para 360 ml
 - ☐ 2 naranjas $\rightarrow$ zumo + 76g 207g
 - ☐ 1,5 plátanos 100g

- ☐ 1/4 limón
- ☐ Procedimiento
 - ☐ cortar la naranja y el limón en 4/8 trozos
 - ☐ cortar los plátanos en rodajas medianas
 - ☐ empezar con el plátano y pasarlo 2 veces, alternar todo, terminar con la naranja
- ☐ 0 - **Huerto**
 - ☐ Regular €3,50
 - ☐ Maxi €4,50
 - ☐ al gusto del cliente o de la casa
 - ☐ para más de 4 ingredientes el precio aumenta 1 euro para Regular y Maxi

✓ Açaí Drink

- 140g Banana
- 100g Açaí
- 125g leche de almendras

****==COMIDA==****

=*Sándwiches=**

- ☒ **A - **CABRITO**** – €3,90 245g

- ☐ Ingredientes
 - ☐ 2 rebanadas de pan de Espelta o pan de Trigo Integral 110g
 - ☐ 1 cucharada de humus / humus salad 45g
 - ☐ 1 cucharadita de chutney de mango o papaya casero 13g
 - ☐ 2 lonchas finas de Queso blanco de Cabra Fresco 35g
 - ☐ 4 rodajas finas de pepino 23
 - ☐ 1 tomate Cherry 6g
 - ☐ un poco de germinados <1g
 - ☐ un poco de Lechuga o Rúcula 10g
 - ☐ Espirulina extra +€0,60
- ☐ Procedimiento
 - ☐ extender el humus en una rebanada
 - ☐ colocar las 4 rodajas de pepino en orden encima del humus
 - ☐ cortar el tomate por la mitad y colocarlo en el centro, entre las rodajas de pepino
 - ☐ añadir unos germinados justo encima
 - ☐ poner la lechuga o rúcula para cubrir la parte superior
 - ☐ untar el chutney de mango o papaya en la otra rebanada de pan
 - ☐ añadir las 2 lonchas de queso encima
 - ☐ cerrar el sándwich y cortarlo por la mitad en diagonal

- ☒ **B - **BERRITO**** – €3,90

- ☐ Ingredientes
 - ☐ 2 rebanadas de pan de Espelta o pan de Trigo Integral 110g
 - ☐ 2 cucharadas de salsa a base de huevo cocido y berro 132g 110g (120g)
 - ☐ un par de ramitas de berros 2g
 - ☐ unos germinados <1g
 - ☐ Espirulina extra +€0,60
- ☐ Procedimiento
 - ☐ extender la salsa a base de huevo sobre las 2 rebanadas de pan
 - ☐ añadir los berros y los germinados para cubrir la parte superior de la rebanada
 - ☐ cerrar el sándwich y cortarlo por la mitad en diagonal

- ☒ **C - **HUEVITO**** – €3,90

- ☐ Ingredientes
 - ☐ 2 rebanadas de pan de Espelta o pan de Trigo Integral 110g
 - ☐ 1,5 cucharadas de humus / humus salad 61g
 - ☐ 1 huevo cocido 61g
 - ☐ 1 tomate cherry 17g 7g cherry 28g rodaja normal
 - ☐ un poco de lechuga 15g
 - ☐ algunos germinados <1g
 - ☐ Espirulina extra +€0,60
- ☐ Procedimiento
 - ☐ extender una cucharada de humus en una rebanada
 - ☐ cortar el huevo en rodajas y ponerlas en la otra rebanada de pan untada de media cucharada de humus
 - ☐ añadir el tomate cherry cortado por la mitad a la cara del huevo
 - ☐ poner algunos germinados y ensalada sólo para cubrir la parte superior
 - ☐ cerrar el sándwich y cortarlo por la mitad en diagonal

- ☐ **D - **CATEMUS**** – €3,90

- ☐ Ingredientes
 - ☐ 2 rebanadas de pan de Espelta o pan de Trigo Integral

- ☐ 1 cucharada de humus / humus salad
- ☐ 2 cucharadas de aguacate (triturado)
- ☐ 4 rodajas de pepino
- ☐ 1 tomate cherry
- ☐ un poco de lechuga o rúcula
- ☐ algunos germinados
- ☐ espirulina extra +€0,60
- ☐ Procedimiento
 - ☐ untar el humus en una rebanada
 - ☐ extender el aguacate en la otra rebanada de pan
 - ☐ poner las 4 rodajas finas de pepino en la cara del humus para cubrirlo bien
 - ☐ añadir el tomate cherry cortado por la mitad en el centro de la cara de humus
 - ☐ añadir los germinados por encima
 - ☐ poner la lechuga y/o la rúcula para cubrir la parte superior
 - ☐ cerrar el sándwich y cortarlo por la mitad en diagonal
- ☐ E - ****CAMOLE**** – €3,90
 - ☐ Ingredientes
 - ☐ 2 rebanadas de pan de Espelta o pan de Trigo Integral
 - ☐ 3 cucharadas de guacamole
 - ☐ 4 rodajas de pepino
 - ☐ 1 tomate cherry
 - ☐ un poco de lechuga o rúcula
 - ☐ algunos germinados
 - ☐ espirulina extra +€0,60
 - ☐ Procedimiento
 - ☐ untar las dos rebanadas de pan con el guacamole
 - ☐ poner las 4 rodajas de pepino en una de las rebanadas de pan con el guacamole
 - ☐ añadir el tomate cherry cortado por la mitad en el centro
 - ☐ poner unos germinados encima
 - ☐ cubrir la parte superior con lechuga y/o rúcula
 - ☐ cerrar el sándwich y cortarlo por la mitad en diagonal
- ☒ F - ****REMOBOSHI**** €3,90
 - ☐ Ingredientes
 - ☐ 2 rebanadas de pan de Espelta o pan de Trigo Integral 110g
 - ☐ 1,5 cucharadas de humus / humus salad 63g
 - ☐ remolacha marinada con vinagre de Umeboshi 31g
 - ☐ 4 rodajas de pepino 20g
 - ☐ 1 tomate cherry 17g
 - ☐ un poco de lechuga o rúcula 10-15g
 - ☐ algunos germinados 1g
 - ☐ espirulina extra +€0,60
 - ☐ Procedimiento
 - ☐ extender una cucharada de humus en una rebanada
 - ☐ otra media de humus en la otra rebanada y cubrir con la remolacha marinada
 - ☐ colocar 4 rodajas de pepino y el tomate cortado por la mitad en la cara del humus
 - ☐ poner unos germinados encima de la cara de humus
 - ☐ cubrir la cara de remolacha con una hoja grande de lechuga, esto ayudará a cerrar el sándwich
 - ☐ cerrar el sándwich y cortarlo por la mitad en diagonal
- ☒ G - ****ALMOGRÖTE**** €3,90
 - ☐ Ingredientes
 - ☐ 2 rebanadas de pan de Espelta o pan de Trigo Integral 110g
 - ☐ 1 cucharada de humus 30g
 - ☐ 1,5 cucharaditas de Almogrote 25g

- ☐ 4 rodajas de pera 38g
- ☐ 4 - 5 nueces 15g
- ☐ un poco de lechuga o rúcula 10g
- ☐ algunos germinados <1g
- ☐ espirulina extra +€0,60
- ☐ Procedimiento
 - ☐ extender el humus en una rebanada
 - ☐ untar el Almogrote en la otra rebanada de pan
 - ☐ colocar 4 rodajas de pera en la cara del Almogrote
 - ☐ colocar las nueces en la cara del humus, esto ayudará a fijarse y no caer.
 - ☐ poner unos germinados encima
 - ☐ cubrir la cara del humus con una hoja de lechuga
 - ☐ cerrar el sándwich y cortarlo por la mitad en diagonal

==**Ensaladas**==

- ☐ Ensalada con huevo duro campero ****A**** – €5,00
 - ☐ Ingredientes
 - ☐ Hojas
 - ☐ Lechuga
 - ☐ Berro
 - ☐ Rúcula
 - ☐ 5 tomates cherry
 - ☐ algunos germinados
 - ☐ 1 huevo cocido
 - ☐ Aliño
 - ☐ 2/3 del bote de aceite AOVE
 - ☐ 1/3 del bote de vinagre Umeboshi
 - ☐ 1 cucharada extra de humus +€0,50
 - ☐ Procedimiento
 - ☐ poner la base con las hojas, alternadas
 - ☐ añadir los tomates
 - ☐ cortar el huevo en 4 trozos y añadirlo a la ensalada
 - ☐ echar una pizca de pimienta encima del huevo
 - ☐ añadir los germinados por encima
 - ☐ añadir el aliño aparte
- ☐ Ensalada con queso blanco de cabra ****B**** – €5,50
 - ☐ Ingredientes
 - ☐ Hojas
 - ☐ Lechuga
 - ☐ Berro
 - ☐ Rúcula
 - ☐ 5 tomates cherry
 - ☐ algunos germinados
 - ☐ Frutas de temporada
 - ☐ 1 cucharada de Granada (invierno)
 - ☐ 4 trozos pequeños de Pitaya (primavera)
 - ☐ 4 trozos pequeños de Mango (verano)
 - ☐ 4 trozos pequeños de Papaya (otoño)
 - ☐ 8 trozos de queso de cabra fresco (estilo feta)
 - ☐ Aliño
 - ☐ 2/3 del bote de aceite AOVE
 - ☐ 1/3 del bote de vinagre Umeboshi
 - ☐ 1 cucharada extra de humus +€0,50
 - ☐ Procedimiento
 - ☐ poner la base con las hojas, alternadas

- ☐ 1 cucharada de mijo inflado (opción C)
- ☐ 1 cucharada de amaranto inflado (extra)
- Procedimiento
 - ☐ descongelar un poco la bolsa de pulpa de açai poniéndola en la nevera
 - ☐ pelar los plátanos y cortarlos en la batidora
 - ☐ romper el açai con las manos, abrir la bolsa e introducirlo en trozos en la licuadora
 - ☐ seleccione el modo "hielo picado" y, a continuación, el modo "batido" en la batidora
 - ☐ pasar el açai al vaso/bol de servir
 - ☐ añadir los frutos mixtos por encima y por un lado (6/7 tipos)
 - ☐ en el otro lado, añadir los cereales elegidos

==**Yogures**==

- ☐ Ingredientes
 - ☐ yogur natural estilo griego sin azúcar añadido
 - ☐ mezcla de fruta de temporada cortada
 - ☐ 4/5 rodajas de plátano
 - ☐ 4 trozos de papaya 16g
 - ☐ 4 trozos de piña (verano) 14g
 - ☐ 4 trozos de pera (otoño) 12g
 - ☐ 1 cucharada de granada (otoño e invierno)
 - ☐ 4 trozos de pitaya (primavera)
 - ☐ 1 fresa cortada en 4 (primavera) 12g
 - ☐ 1 cereza cortada en 4 (primavera) 17g
 - ☐ 4 trozos de mango (verano)
 - ☐ 4 trozos de manzana (prefiero no usar)
 - ☐ Cereales
 - ☐ 1 cucharada de granola (para brasileños)
 - ☐ 1 cucharada de copos de maíz sin azúcar (opción A)
 - ☐ 1 cucharada de arroz inflado (opción B)
 - ☐ 1 cucharada de mijo inflado (opción C)
 - ☐ 1 cucharada de amaranto inflado (extra)
- ☐ Procedimiento
 - ☐ poner el yogur en el vaso/bol de servir
 - ☐ añadir las rodajas de plátano como primero, esto evita que las otras frutas se hundan
 - ☐ añadir el resto de frutas de temporada (6/7 tipos)
 - ☐ añadir los cereales elegidos al otro lado

==**Crudites**==

- ☐ Ingredientes
 - ☐ Verduras cortadas en palitos
 - ☐ 4 palitos de pimiento rojo
 - ☐ 4 palitos de zanahoria
 - ☐ 4 palitos de pepino
 - ☐ 4 palitos de hinojo o apio
 - ☐ 2 cucharadas llenas de humus
 - ☐ 1 cucharadita de semillas mixtas
 - ☐ semillas de chía
 - ☐ semillas de calabaza
 - ☐ semillas de amapola
 - ☐ semillas de girasol
 - ☐ 1 cucharadita de aceite de AOVE
 - ☐ 1/4 cucharadita de cúrcuma o pimentón
- Procedimiento
 - ☐ cortar todas las verduras a 5 cm de largo y ponerlas dentro del bol, por un lado
 - ☐ añadir el humus por el otro lado